

| | | |
|--|--------------------|--|
| Segunda-feira [5 de janeiro] | Sopa | Sopa de alho-francês |
| | Prato | Douradinhos no forno com arroz alegre (cenoura, ervilha e milho), e salada mista ^{1,2,3,4,7,14} |
| | Dieta | Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira [6 de janeiro] | Sopa | Creme de abóbora com feijão-manteiga |
| | Prato | Fêvera estufada com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3} |
| | Alternativa | Bife de frango estufado com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3} |
| | Dieta | Fêvera estufada ao natural com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira [7 de janeiro] | Sopa | Sopa de penca com feijão-vermelho |
| | Prato | Pescada assada com arroz de tomate, e brócolos cozidos ⁴ |
| | Dieta | Pescada estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira [8 de janeiro] | Sopa | Sopa de couve-flor |
| | Prato | Jardineira de carne de vaca |
| | Dieta | Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira [9 de janeiro] | Sopa | Sopa de espinafres |
| | Prato | Bolonhesa de atum, e juliana de legumes ^{1,3,4} |
| | Dieta | Atum ao natural com esparguete cozido, e juliana de legumes ^{1,3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



| | | |
|---|--------------------|--|
| Segunda-feira [12 de janeiro] | Sopa | Sopa de feijão-verde |
| | Prato | Carne de porco estufada com batata e brócolos cozidos |
| | Alternativa | Carne de vaca estufada com batata e brócolos cozidos |
| | Dieta | Carne de porco estufada ao natural com batata e brócolos cozidos |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira [13 de janeiro] | Sopa | Sopa de couve branca com feijão-manteiga |
| | Prato | Pataniscas com massa cotovelos de feijão-vermelho e couve-coração ^{1,3,4,7,12} |
| | Dieta | Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos e couve-coração cozidas ^{1,3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira [14 de janeiro] | Sopa | Sopa de grão-de-bico com penca |
| | Prato | Peru estufado com batata assada, e couve lombarda cozida |
| | Dieta | Peru estufado ao natural com batata e couve lombarda cozidas |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira [15 de janeiro] | Sopa | Crema de alho-francês |
| | Prato | Abrótea assada com arroz de cenoura, e salada mista ⁴ |
| | Dieta | Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira [16 de janeiro] | Sopa | Sopa de espinafres e cenoura |
| | Prato | Stroganoff de frango com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,3} |
| | Dieta | Bife de peru grelhado com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



| | | |
|---|------------------|--|
| Segunda-feira [19 de janeiro] | Sopa | Creme de legumes com feijão-branco |
| | Prato | Almôndegas estufadas com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,3,12} |
| | Dieta | Almôndegas estufadas ao natural com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,3,12} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira [20 de janeiro] | Sopa | Sopa de alho-francês |
| | Prato | Omelete no forno com azeitonas e pimento, arroz branco e salada mista ³ |
| | Dieta | Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista ³ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira [21 de janeiro] | Sopa | Creme de abóbora com feijão-manteiga |
| | Prato | Salmão assado com batata e feijão-verde cozidos ⁴ |
| | Dieta | Salmão cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira [22 de janeiro] | Sopa | Sopa de penca com feijão-vermelho |
| | Prato | Coxa de frango assada com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3} |
| | Dieta | Coxa de frango estufada ao natural com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira [23 de janeiro] | Sopa | Sopa de couve-flor |
| | Prato | Pescada assada com arroz de feijão-vermelho, e brócolos cozidos ^{1,4} |
| | Dieta | Pescada estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



| | | |
|---|--------------------|---|
| Segunda-feira [26 de janeiro] | Sopa | Sopa de couve coração com grão-de-bico |
| | Prato | Peru assado com batata e brócolos cozidos |
| | Dieta | Peru estufado ao natural com batata e brócolos cozidos |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira [27 de janeiro] | Sopa | Creme de cenoura |
| | Prato | Bolonhesa de atum, e couve-coração cozida ^{1,3,4} |
| | Dieta | Atum ao natural com esparguete e couve-coração cozidas ^{1,3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira [28 de janeiro] | Sopa | Sopa de couve lombarda com feijão-vermelho |
| | Prato | Arroz de frango no forno, e salada mista |
| | Dieta | Frango estufado ao natural com arroz branco, e salada mista |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira [29 de janeiro] | Sopa | Sopa de lentilhas |
| | Prato | Abrótea estufada com molho de tomate, batata e feijão-verde cozidos ⁴ |
| | Dieta | Abrótea estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira [30 de janeiro] | Sopa | Creme de legumes |
| | Prato | Rancho ^{1,3} |
| | Alternativa | Carne de vaca estufada com massa riscada e couve-coração cozidas ^{1,3} |
| | Dieta | Carne de porco estufada ao natural com massa riscada e couve-coração cozidas ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.

